# 培训分数检讨书范文通用11篇

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2025-04-30

*培训分数检讨书范文 第一篇您好！成绩一定不能不理想，我是个学霸，但是由于学习不够努力，没有达到预期效果。老师，您对于我的成绩并没有很高的评价和鼓励，但我已经深刻体会到这次考试我的学习状态还是不理想，不知道您的心思对此次考试有多大的帮助，对此...*

**培训分数检讨书范文 第一篇**

您好！

成绩一定不能不理想，我是个学霸，但是由于学习不够努力，没有达到预期效果。老师，您对于我的成绩并没有很高的评价和鼓励，但我已经深刻体会到这次考试我的学习状态还是不理想，不知道您的心思对此次考试有多大的帮助，对此我深刻体会到自己的学习态度还是不够用心，对此深刻的自我反省，自我检讨。

我已经深刻体会到自己的学习态度是怎样的，我的学习态度也是怎样。在学习的过程中，我没有完全把学习的重要性当成自己的学习，没有把学习的主要目标放在学习上，没有把学习的重要性放在了学习上。这些都是我在学习上没有把学习当作自己的事情，我没有好好学习，没有认真地学习。

我已经深刻体会到学习不仅是一种责任，更是一种境界，一种境界。学习要专心、要全身而退，要有专心致志的精神，要在学习和学习之间，要互相帮助、互相学习，要互相学习、互相进步。我们不仅要学习专心的学习，还要学习专一刻苦的学习，这是我在学习上的一个极大不幸。学习的态度决定了我们学习的质量，学习的质量也决定了一个人的生命，我们必须在学习上不能自满，要有专注的学习态度，要学会学习，掌握学习的技巧技巧，才能学好知识。

我深刻体会到学习的重要性，我一定要努力学习，不辜负学校对我期望，以优异的成绩回报老师对我的栽培之恩。

**培训分数检讨书范文 第二篇**

尊敬的语文老师：

您好!

关于我此次考试的成绩不理想，感到很羞愧，我总结了如下几点原因：

第一，我的学习态度不好。在上半学期的学习当中，因为有时候上课不听讲，思想开小差常常错过老师讲到的知识点，也耽误了学习。

第二，我在课后没有及时复习，在上半学期的学习当中要说我上课不听讲还可以在课后通过写练习题弥补过来，但因为总总原因我还是没有去补习回来，因此对于不懂的知识点没有深入分析和理解。

第三，是我的压力过大，其实这份压力不仅仅是父母施加的，父母对我的要求是对我的关心，是希望我有好的成绩，将来能够有出息。但我却辜负了父母，以至于考试时候心情紧张，握笔的手都会因为做不出试题而瑟瑟发抖。

关于我此次成绩不好的原因还有很多的，但归根结底我此次未能考好考试的事实已经摆在眼前了，我在反省检讨错误的同时，我已经将目光投入在了下次考试。

在此递上这份考试没考好的检讨书，恳求父母和老师的原谅。我对这次语文考试的分数感到愧疚，语文竟然错了很多不该错的地方。经过我的仔细反思，我想这和我阅读题目不认真与自己的基础不扎实有着很大的关系。我知道老师对于我有着很大的期望，可是我还是没有考好。对于这点我感到十分抱歉。但是既然犯了错误就要改正，所以，通过考试我也想了很多以后一定要学习的东西。

我要改掉考试不细心读题目的坏习惯。有时候我往往看着题目前面就顺手把后面的问题写上了，但是却错了很多。这也许也和答题技巧有关系。总之，通过以后的练习，我一定要在考试的过程之中认真审题，自习读题，把题目看准、看好。时间允许的时候要多检查几遍，绝对不允许自己再犯类似于这样的无谓的错误。只是一个模板望采纳!

下一次考试，我要更努力，争取不让老师、家长和同学们失望。不让自己失望。

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**培训分数检讨书范文 第三篇**

亲爱的父母：

你们好！对不起，我这次考试让你们失望了，我没有考好，我现在怀着自责、内疚的心情向你们递交了检讨书，我知道自己错了，我以后一定努力学习，成为一个让你们骄傲的孩子。

分析我此次语文考得不好的原因：首先，应该是最近我一直沉迷于电脑游戏，每天晚上都玩得很晚才睡觉。其次，是我语文基础薄弱，上课还不专心听讲，作业没有按时认真完成。第三，是我没有足够的上进心，终日得过且过，成绩一直原地踏步。

此次语文考试成绩差的惨痛教训，深深地刺激了我。让我能够痛定思痛，经过深刻检讨，我决心努力改正我的错误。

从今往后，我一定坚决改正：第一，在语文成绩没有进步20名之前我再也不碰电脑了。第二，我要专心复习语文，将大部分精力分在语文学习上，巩固好自己的语文基础。第三，我要充分吸取此次教训，认真对待自己，让自己变得积极上进有责任心。考取优异成绩回报父母，让父母脸上有光。

检讨人：XXX

XXXX年XX月XX日

**培训分数检讨书范文 第四篇**

尊敬的老师：

您好!

在这一次的考试中我确实是有一点发挥失常了的，我没有考出自己平时的水平，跟上一次考试相比也是退步了不少的。我知道这一次我的成绩是让你感觉到有一些失望的，您对我的期望是很大的。这一次没有考好我自己也是非常的惊讶的，我没想到自己会考出这样的不好的成绩，但是既然自己是退步了的就说明自己是有问题的，应该要找到自己的问题，之后努力的去提高自己的成绩。

回顾了自己这一段时间的表现，也反省了自己，我发现这一段时间我确实是有一些问题的，最近的学习状态是很不好的，没有把自己的心思都放在学习上，才会让自己在这一次的考试中发挥失常了。最近自己很多的时间都没有用来学习，有的时候我甚至还会利用自习课的时间看一些课外书。我想这就是导致我这一次没有考好的一个很大的原因了。

如果说之前我是为了提高自己的学习成绩而学习的话，最近的这一段时间我就是为了完成每天的学习任务在学习了。每天除了上课和写作业我都不会再花其它的时间学习了，甚至有的时候上课也没有认真的听，所以学习的成绩自然是会下降的。之前自己是没有发现这一个问题的，我觉得自己是跟以前一样的认真的，但直到这一次自己的成绩退步了，我才发现我的学习态度是有很大的问题的。

在知道了自己的成绩之后我是很震惊的，我没有想过自己会考出这样的成绩，说实话这次没有考好我自己也是非常的伤心的，在反省了自己之后是发现了一些问题的，我想在之后我是不会再让这样的事情发生在自己的身上了。作为学生我是必须要一直努力的学习的，只有这样才能够让自己保持一个好的成绩，让自己一直都有进步。我已经明白自己的错误了，之后是一定不会再犯同样的错误了。

我保证自己在之后是一定会认真的学习的，不会再用不好的学习态度去学习了。我一定会把自己的心思都放在学习上，利用好每一天的时间让自己能够学到更多的知识，我一定会让自己一直都有进步的，在进步之后我也不会骄傲，会努力的让自己能够一直都有进步。在下一次考试中我是会考出自己的水平的，绝对不会再退步了。

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**培训分数检讨书范文 第五篇**

尊敬的老师：

您好!

抱歉老师，我在这次的考试中没有取得好的成绩，没有把这次考试考好，成绩不仅没有保持原来的样子，反而还下降了。我在反省自己过后，写下了这一份检讨书，望您阅览后能原谅学生。

本次考试虽然说只是一次普通的月考，没有特别的重要，但是也是老师您为了检验我们班上一个月以来的学习情况，是为了方便了解我们，但是我却没有发挥出自己的能力，在这次的月考中，我的成绩实在是差之前的成绩太多，我觉得取得这样的结果特别的有愧于您的教诲。您每次考试都会叮嘱我们要看清题目，一定要理解题意再去做，而我此次月考，在答题的过程中，我都没有特别仔细的去看题，只是略略的看一遍，觉得弄得了，就开始答题了。结果现在成绩出来，我很多题都是因为没有看清楚题意就直接做，然后得出的分数是很低的，一半的分都没有拿到，那试卷怎么可能得到高分。本身自己就有粗心的毛病，一直都没有很好的改正，这次考试这方面的缺陷发挥到彻底，很多的题目，我都没有仔细做检查，做完就不管了，最后只能拿到两三分，一个大题就有十几分，我竟然只拿到这么点分，那成绩怎么能好呢?

考试中，自己做完了，就觉得无聊，直接就趴桌子上睡觉去了，完全没有去把考试放在心上，考试结束铃声一响就直接走出考场了，好特别的自信，觉得自己可以拿个好成绩，还跟同学说自己做的很好，现在成绩发下来，真是太打脸了。我也觉得很尴尬，我一定成绩一直保持优秀的人，竟然有一天会出现这样的情况，真是好让人羞愧啊。这一次考完，我认真的去检查了一遍自己写的试卷，的确发现了很多问题，这些问题就是造成我本次月考考得不好的原因。那在反省之后，我也向老师您保证，我会吸取本次考试的教训，努力去改正自己考试的时候不好的方面，做个认真对待考试的人。我很希望老师能够给我建议，让我去做一些改变，也对我学习进行监督，帮助我在以后把考试给考好，给您一个优秀成绩回报您的教学。有了这一次的考试的打击，我是万万不敢在这样的了，未来的所有考试一定努力考好，认真的去对待，把真实的成绩考出来。

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**培训分数检讨书范文 第六篇**

尊敬的老师：

您好!

此次的考试，我也是考得很糟糕，没有及格的科目也是有几个，可以说给我们班级也是很丢脸了，同时对比之前的成绩我也是倒退了很多，抱歉让老师您也是失望了，之前的教导也是自己没有很好的听进去，在此我也是要来反省，来对自己此次没有考好的一个情况做一个深思来检讨。

其实老师也是和我说了很多次关于学习的事情，甚至还严厉的批评过我，但我都是没有放在心上，反而是觉得老师怎么那么的多管闲事，我的学习我自己管就好了，好不好也是不关老师的`事情，但是而今回想起来这种想法真的是很羞愧。老师的关心我确是没有去珍惜更是在平时的时候还给老师制造了很多的麻烦，也是让老师的工作多了很多，而我却是没有悔意我也是知道这个很糟糕的，此次看到成绩我也是很惊讶的，我觉得怎么样应该都是要及格的，但是却并没有也是让我更加的意识到，学习这个事情，如果你不去努力，那么就是会倒退的，同时也是让我更加的感受到老师其实平时也是和我说了，让我不要那么的懒散但是自己却还自以为是，如果平时认真一些，根本就不会这样的成绩。

及格在我看来是可以做到的，但是却由于自己的一个自大，没有去把老师平时说的话听好更是没有去把老师所讲的很多事情去重视起来，导致了而今那么糟糕的成绩，我也是很愧疚但也是明白事情已经发生了我也是无法去改变，而能做的也是在这次的考试没有考好的情况下去反思去看到自己的问题，我知道平时的学习自己一定是要认真的，不能再松懈了，对于不懂的一定要问，要搞清楚才行的，老师既然那么的关心我的学习，那么我也是不能对老师说的话当耳边风，更是要珍惜，不能让老师的工作白做了，此次的事情让我认识到错误更是看到自己的这些糟糕的情况让老师那么的操心，在此也是要向老师您说一声对不起，以后我也是不能再这样下去了。

的确老师其实无论平时多么的严厉，其实目的都是为了让我们能学好，对自己去负责收获到知识，也是让自己未来的路能走得更好，同时老师的严厉里面也是透着浓浓的关心我也是要珍惜，以后会认真的学习好的，不能再让老师您操心了。

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**培训分数检讨书范文 第七篇**

尊敬的化学老师：

我感觉我这次化学考试的分数是很低的，这远远没有达到我心目当中的一份理想成绩。然而，考试成绩实实在在地公布出来了，我考得不好是板上钉钉，铁一般的事实，不容我丝毫推脱。考试成绩不好，只能够说明我对这一科目的知识掌握得不够深透与全面。成绩考差以后，我倍感苦恼，经过这一段时间的深刻反省。我总结出了造成这次考试失利的原因：

1，平时不注意化学知识的专研，也可以说是我对于化学这门科目的学习不够重视。

2，日常没有抽出足够的时间来完成化学作业，很多时候是没有时间留给化学作业的。

3，有时候自己也上课开小差，对于一些知识点没有细致、准确地掌握。

现在我考试已然失利，我痛苦难当，我也很懊悔。可是我也知道再多的言辞都显得苍白无力，我只有勇敢地面对目前形势，集中精力、时间、条件用于提高自身学习成绩，在下一次大考当中取得优秀的化学成绩才是给老师最好的交待。

检讨人：XXX

XXXX年XX月XX日

**培训分数检讨书范文 第八篇**

你们好。

我知道，你们一向很重视我的学习，但我却辜负了您们对我的一片苦心。

今天我写了这篇作文，以为你们会表扬我，没想到你们却批评了我，我非常伤心。我一向很听你们的话，今天怎样就这样了？我不敢再往下说了，我真是无地自容，我恨不得一下子把自己吞下去。

你们说，这次没考好，你们不要怪我。我一向很乖，今天怎么变了。以前，我很乖，今天怎么变了呢。我一向是很听话，今天怎样就变了呢。

老师，我知道，你们一向很关心我的学习情况。这次考试，我考的比你们好了多少，我以前的成绩就比别的同学高，但我的作文水平一向在90分左右，这次你们一定比我好，我一定要好好学习，不让你们失望。

老师，你们一定要多鼓励我，我一定会努力学习，不要辜负你们的希望。

标签：

**培训分数检讨书范文 第九篇**

尊敬的老师：

您好!

时光匆匆，转眼间考试也已结束，试卷也发下来了。望着试卷上的分数，我惊讶了。

因为这和我应有的水平相差甚远，在这次考试中我成绩十分不理想，不仅伤透了你的心，也让我无地自容。

于是，今天，我怀着十二万分的愧疚和懊悔写下这份检讨书，以向您表示我的决心和悔改之意，只希望老师能够给我一个改正错误的机会。

以前我没有意识到自己的散漫和无知，上课总是不认真听讲，导致我成绩下降。我认为，这成绩下降还有两个大的原因。

1、一是上课时间注意力不集中：

上课有一半的时间用来犯困，一听到老师上课的声音就止不住的犯困!另一半时间中止不住的东想西想，为什么窗外没有小鸟飞过。为什么xxx的书包那么漂亮!为什么老师的你的头发会那么长!同桌xxx老是问我放学后要不要一起去玩!

2、二是学习态度和学习方法的问题：

每次一回家就忍不住的想看电视!对妈妈叫我做作业的声音无动于衷!对于奥特曼打怪兽我非常感兴趣!好不容易看完一集、发现对于作业我根本就静不下心来、我发现自己居然有那么多的题目不会做、妈妈教的和老师教的完全不一样、我根本就坐不住、妈妈总是在我耳朵边上催、我是小孩子、哪里能算的了这么快啊!

如今，大错既成，我深深懊悔不已。

据上，我决定有如下个人整改措施：

1、对自己思想上的错误根源进行深挖细找的整理，并认清其可能造成的严重后果。

2、我要有好的约束能力、自主学习能力，现在我十分重视，并从内心上谴责自己，反省自己。要从自己身上找错误，查不足，深刻的反醒。

我现在已经深刻的认识到了自己的错误，找到了自己身上存在的不足。

所以，我要感谢老师让我写了这份检查，让我更加深刻的认识到自己的错误，希望老师能够再给我一次机会，我一定会好好努力，不再让老师及家长失望。

请父母和老师看我的实际行动吧，我会努力学习的。

敬礼!

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**培训分数检讨书范文 第十篇**

xx年的时间已经过去了,这xx年的工作我已经顺利的结束了,但是我也知道自己的工作还有很多的不足,所以我也是需要让自己去做好相关的一个工作,来让自己的工作能力提升到一个更高的层次。这xx年的工作让我得到了很多的成长，虽然也是有很多的问题的，但我也是相信自己的工作能力能够得到很大的提高。

一、工作成绩方面

作为项目负责人,我觉得这份工作是需要我自己一个人去积极的去对待的，在我来到公司之前,我就是一个刚刚毕业的初入社会的孩子，对于我来说,这份工作是非常有必要的，我知道这份工作对我来说是一个很不错的选择,所以我也在工作上积极的调整了自己的状态，不懂的问题及时的向同事和领导请教，这样就可以让自己更快的适应工作了。我觉得工作这一点都是非常不错的，这xx年来的xx年来，我也是认真的对待自己的工作，我知道只有付出才会有回报，所以我也是积极的调整过来的，在工作上面,不管是在什么时候我都是一丝不苟的做好自己的工作，在工作的时候我都是能够做好自己分内的职责，做好工作分内的工作，不懂的问题及时的多问同事，同时也是积极的去学习，我明白了工作是需要认真的去思考的一个问题，只有这样才能够把工作做好。

二、个人成绩方面

工作当中我也是能够做到认真的对待，工作之余我也是积极的参加公司的培训，在培训上面积极的提高自身的能力，我知道只有通过自己的努力工作才能够做得更好，而不是什么事情都去推脱，所以我也是在不断的学习的过程中得到了很多，不能够让自己有一些工作经验的问题，我也希望能够通过自己的努力做到更好一点，我也希望能够在接下来的工作当中继续的去做好自己分内的职责，我也希望能够在接下来的工作当中继续的去维持下去。我也知道在我们部门工作的同事当中很多的事情是需要我们去维持下去的，所以我也一定要做一名优秀的员工。

当然我也希望自己能够继续维持下去，我也一定不会在接下来的工作当中出现什么问题，但是我也一定会做的更好。

**培训分数检讨书范文 第十一篇**

我是xx年级一个即将毕业的学生，我知道，这一次的考试，是我的一个很大的失误。我没有考好，只能说是我的自信心受到了一次严重的打击。所以，我不想在这里多待一段时间了。

在此次考试中，我考了96分以上。当我听说这个分数是因为我考的一次失利而导致的，当时的我非常不开心，觉得自己很没面子。我觉得，我这次的分数太低了。所以，我下定决心，一定要考95分以上。

我下定决心要好好读书，以后一定要把这次考试考好。不再让父母操心。

我下定决心，一定要在期末考试中考出好成绩。

我下定决心。在期末考试中考出好成绩。

我下定决心一定要好好学习，争取下次考试中考出好成绩。

我下定决心，一定要把语文考好，以后一定要好好学习，多做练习。

这次我下定决心，一定要考到好成绩。

我下定的决心也一定要好好学习。

下面我就讲述一下我下次的学习计划：

我下次一定要考上90分，以后要好好学习，多多做练习。

这次考得一定要好好学习，争取下次考一个好成绩。

这是我下次的学习计划，也是我下次的学习目标。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！